



Atelier

Vivre comme personnes aidantes

Ce projet de l'Union culturelle des Franco-Ontariennes (l'UCF♀) vise à aider les personnes aidantes naturelles francophones de l'Ontario à survivre en continuant leurs activités et en s'adaptant à leur rôle de façon positive.

DATE: le 30 novembre, 2019

HEURE : 9:30 am – 11:30 am

LIEU : [Services Communautaires Prescott Russel](#)

295, rue Main Ouest Suite B Main Street West
Hawkesbury ON K6A 0B3

Pour vous inscrire **avant le 28 novembre** ou pour de l'information complémentaire, contactez

Linda G. Robert, animatrice
613 419 1075 ou par courriel à
lindagrobert@yahoo.ca

Financé par le Ministère de la Santé.



L'Union culturelle
des Franco-Ontariennes

Répit pour les
personnes aidantes

Objectifs

A B C D

Aacquérir les outils
nécessaires pour nous
soutenir dans nos
tâches et activités

Briser l'isolement et se
retrouver entre
francophones

Comprendre et mieux
gérer notre stress
durant les vacances
d'hivers

Donner à soi, un temps
de répit mérité sans
culpabilité